6 市民カレンダー
月　6/11～30

【医】 休日当番医

日	予定	日	予定
11（土）		21（火）	**乳がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（8:30～11:00） **乳がん検診** 保健福祉センター香北（13:00～15:00）
12（日）	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**（☎53-3031）	22（水）	**乳がん検診** 保健福祉センター香北（8:30～15:00）
13（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	23（木）	
14（火）		24（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
15（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館（10:15～11:15） **育児相談** 子育てセンターびらふ（10:00～11:30）	25（土）	
16（木）	**行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	26（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
17（金）		27（月）	
18（土）		28（火）	**子宮頸がん検診** プラザ八王子（9:00～15:00）
19（日）	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533）	29（水）	**乳がん検診** プラザ八王子（8:30～15:00）
20（月）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（14:00～17:00） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	30（木）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝ 6月30日（木）

市県民税	第1期
下水道事業受益者負担金	第1期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	6月19日（日）	6月20日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	6月19日（日）		

飼い猫や地域猫について

飼い猫は不妊去勢手術をし、室内で飼うよう努めましょう。

また、飼い主のいない猫への餌やり自体は違法ではありませんが、近所の方とのトラブルの原因になることもあるのでマナーを守るようにしてください。

※環境課では飼い主のいないメス猫不妊手術の費用を一部助成する補助金があります。

問い合わせ先　環境課環境班　☎53－1063

7月 市民カレンダー 7/1～10

【医】 休日当番医

1（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	6（水）	**胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所（8:00～10:40）
2（土）		7（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）
3（日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）	8（金）	
4（月）		9（土）	
5（火）		10（日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 137

あずきミルクかん

材料５人分

ゆであずき（缶詰）	２００ｇ
牛乳	２００ml
粉末寒天	４ｇ
水	２００ml
砂糖	３０ｇ

①鍋に水、牛乳、寒天を入れて火にかけ、沸騰してから２～３分かき混ぜながら煮溶かす。
②寒天が溶けたら火を止め、砂糖を加えて余熱で溶かし、ゆであずきを入れてよく混ぜ合わせ、型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

１人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
１４７kcal	３．５ｇ	５２ｇ	０．１ｇ